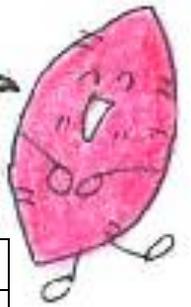


♡さつま芋のバター醤油煮♡

旬の時期は  
11月~2月



材料 (1人分)	
さつま芋	50g
★水	40g
★醤油	3g
★砂糖	2g
バター	3g
黒ごま	適量

(作り方)

- ① さつま芋は、よく洗い皮ごと一口サイズの乱切りにし、水にサッとさらす。
- ② 鍋に①、★の調味料入れ、強火にかける。沸騰したら中火にし、そのまま10分ほど煮る。
- ③ さつま芋が柔らかくなり、水分がほとんどなくなったら弱火にし、バターを加える。優しく混ぜ合わせ、バターが溶けたら出来上がり。
- ④ 器に盛り、好みていり黒ごまをふる。

